



Mažiau- tvariau! Arčiau- sveikiau!

Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų
vartojimo skatinimo vaikų ugdymo
įstaigose programa

Metodinė medžiaga, skirta supažindinti ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikus bei pedagogus apie tvarumą, maisto tausojimą, ekologinius bei nacionalinės kokybės maisto produktus, sveiką mitybą ir fizinį aktyvumą.



Europos Sąjungos mokykloms skirta
programa, kuriai įgyvendinti teikiama
Europos Sąjungos finansinė parama



LIETUVOS RESPUBLIKOS
ŽEMĖS ŪKIO MINISTERIJA



Sveiki, vaikai ir mokytojai.
Su Jumis sveikinasį Asta ir Mikas. Jau treči metai bendraujame su Lietuvos vaikais. Jei mūsų dar neteko sutikti ar pamatyti, prisistatysime. O jei mus jau atpažinote, tai tiesiog priminsime apie save.



Maisto tausotoja Asta

Pomėgiai: kartoti daugybės lentelę, kabant žemyn galva nuo laipynės savo kambaryje.
Nemėgstami dalykai: kai Mikas į vieną suraišo jos batų raištelius arba nukniaukia paskutinį sausainį.
Pravardė: Mokslinčė.

Mėgstamiausias maistas: suktinukai su vištiena
Supergalia: gal per kelias sekundes suskaičiuoti bet kokio žmogaus sukuriamas maisto atliekas

Asta - pati jauniausia ir protingiausia Maisto tausotoja. Ji visada randa atsakymus į sudėtingus klausimus, jei prikeltumėte ją vidury nakties (ką dažnai iškrečia Mikas), mergaitė išbertų visą kovos su maisto atliekomis planą kaip žirnius ir iškart pasakytų, ką daryti toliau. Asta yra be galo užsispyrusi, todėl nenurimsta tol, kol visų aplinkinių neįtikina elgtis taip, kaip reikia.

Mažiau-
tvariau!
Arčiau-
sveikiau!



Maisto tausotojas Mikas

Pomėgiai: nukniaukti riedlentę, užti su ja greičiau už uraganą.
Nemėgstami dalykai: eiti miegoti anksčiau dešimto valandos vakaro.
Pravardė: Žaibas.

Mėgstamiausias maistas: pica.
Supergalia: energija, kuri nesibaigia niekada.

Kodėl žingsniuoti, jei galima lėkti kaip vėjui? Kodėl šnabzdėti, jei galima plyšauti visa gerkle? Mikas yra triukšmingiausias, energingiausias ir labiausiai „velnių priėdęs“ padraika iš visų ūgio, minioje pro akis nepraslys - berniukas visada pačiame įvykių sūkuryje. Kai Mikas buvo visai mažas, jam teko daug laiko praleisti ligoninėje, todėl padauža puikiai žino, ką reiškia valgyti maistą, kurio negali pats pasirinkti, ir bandyti įveikti porcijas, kurios tau per didelės. Mikas - greitas kaip vėjas ir žožio kišenėje neieško, todėl daug kas berniuko prisibijo dėl jo krečiamų išdaigų ir pokštų. Kiti Maisto tausotojai džiaugiasi, kad kol kas Mikui nepavyko išsiaiškinti, kaip nuo žemės pakelti jų ypatingosioms situacijoms skirtą sraigtasparnį.

Per porą metų aplinkos tarša nesumažėjo. Tai vis dar opi problema visame pasaulyje ir tokia bus dar ilgai, jei kiekvienas iš mūsų nesusimąstysime, kaip galime gyventi tvariau.



Aptarkite su vaikais ką reiškia opi problema.



Mažiau- tvariau!

Asta:

- Tai gi mano šūkis – „Mažiau – tvariau!“ Sakysite, kaip suprasti? Pateiksiu keletą pavyzdžių:

Nuėjus į parduotuvę būna, kad nežinome, ko norime. Vaikščiodami po maisto prekių skyrius prisirenkame prekių, įvairiausių produktų ne visada pagalvoję, ar tikrai jų reikia. Dažnai akį patraukia ryškios, spalvingos pakuotės. Namuose, išsikrovę pirkinius, pastebime, kad ne viskas telpa šaldytuve ar spintelėse. Pasirodo, dar yra nuo praėjusios vakarienės likusio maisto ir produktų. Ką tada darome? Tikėtina, kad senesnius produktus (nors jie dar tinkami vartoti) tiesiog išmetame į šiukšliadėžę. Bet ar tikrai tai geriausias sprendimo būdas?

Ką galiu padaryti su maistu, kad jo nereikėtų išmesti:



Pasitelkti savo kūrybiškumą, vaizduotę ir visas turimas ypatingas galias, kurios gali padėti sukurti patiekalo receptą iš to, ką randi šaldytuve. Gal nuo pusryčių likusi košė pagardinta sūriu, pomidoriukais, paprika ir nuo pietų likusia kepta vištienos krūtinėlė gali virsti gardžia užkepėle, kurią pagardinsi žalumynais ir kuria pavaišinsi šeimos narius.

Likusios nuo pietų virtos bulvės gali iš naujo atgimti keptuvėje su kiaušiniu, sūriu, žalumynais. Ragaukite su stikline gardaus pieno, kefyro ar rūgpienio. Tai mano mėgstamiausia greitai pagaminama vakarienė. Skanumėlis!



Jei matau, kad namie turiu per daug maisto, užuot jį išmetusi (šis dar tinkamas vartoti) galiu pagaminti patiekalą pagal savo sukurtą receptą ir pristatyti į artimiausią benamių centrą ar kitą organizaciją, kuri rūpinasi tais, kuriems trūksta maisto.

Dar truputėlį pakalbėkime apie produktų pakuotes. Spalvingos pakuotės ir kuriamos tam, kad žmonės daugiau pirktų. Pamatęs gražų paveikslėlį net negalvoji, kas viduje, ir prašai tėvelių, kad nupirktų. Pagalvokite: ar dažnai taip būna? Kas nutinka vėliau?

Grįžus namo prekė išpakuojama, pakuotė išmetama, ir tiek to grožio. Juk svarbiausia yra ne pakuotė, o tai, kas jos viduje. Svarbu sveikas, šviežias maistas. O dažniausiai už tą prekę, kuri supakuota gražiai, sumokame daug daugiau. Vadinasi, su pakuote dalis išleistų pinigų keliauja į šiukšliadėžę, nors galėtų papildyti jūsų taupyklę.

Produktai būna supakuoti daugiasluoksnėse pakuotėse. Atkreipkite dėmesį, kad sausainiai neretai būna sudėti į plastikinį lovelį, plastikinis lodelis su sausainiais į plastikinę skaidrią pakuotę ir visa tai į spalvingą popierinę pakuotę. Iš vieno produkto gaunate net tris šiukšles, kurias vėliau išmetate. Lygiai taip pat ir su kitomis prekėmis. Atkreipkite dėmesį į parduotuvėje esančias daržovių lentynas. Pomidorai gali būti sudėti į plastikinį padėkliuką ir aptraukti skaidria plastiko pakuote. Taip pat galite rasti juos sudėtus tik į plastiko pakuotę ar į dėžę, iš kurios gali pasiimti norimų pomidorų be papildomos pakuotės. Papildomai supakuoti vaisiai ir daržovės gal ir atrodo patraukliau, tačiau pagalvokite apie išmetamų pakuočių žalą mūsų planetai.

Aptarkite su vaikais, kas yra daugiasluoksnė pakuotė.

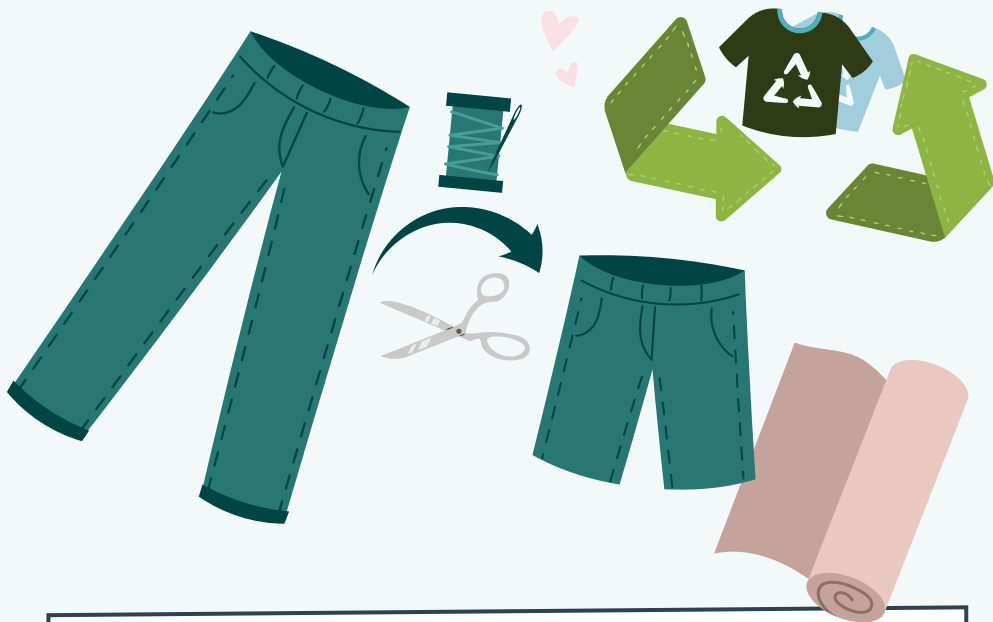
Nežinau, ar jums taip yra buvę, bet man yra pasitaikę, kad pakuotėje sudėtos daržovės atrodo šviežios, tačiau namuose išsipakavusi pamatai, kad pomodoro ar mandarino šonas jau pradėjęs gesti. Rinkdamiesi vaisius ir daržoves ne pakuotėse galite atidžiai kiekvieną jų apžiūrėti.

Tiek papildomai supakuotas, tiek nesupakuotas daržoves, vaisius, uogas prieš valgant būtina nuplauti. Tai gal geriau rinkimės produktus be pakuotės ir prisidėkime prie užterštumo ir šiukšlių mažinimo!

Sakydama „Mažiau – tvariau“ kalbu ne tik apie maistą. Tai taikytina ir mūsų buičiai. Pavyzdžiui, žaidžiau su draugais kieme, pagriuvau ir susiplėšiau džinsus. Gal mama ir tėtis sakys, kad reikia mesti lauk ir pirkti naujus, tačiau jūs galite pasiūlyti tvarų sprendimo būdą. Pavyzdžiui:

- Iš džinsų ar kelnų pasidaryti šortus vasarai;
- Iš likusių džinsų ar kelnų klešnių galite pasigaminti džinsinį daugkartinį pirkinų maišelį. Užsiuvus apačią ir prisiuvus dvi rankenas darbas baigtas. Tik nepamirškite jo pasiimti eidami į parduotuvę – parduotuvėje neberekės pirkti plastikinių ar popierinių maišų;
- Suplyšusią vietą galite padekoruoti kito audinio skiaute. Dar keletas skiaučių kitose vietose – ir turite naujutėlius vienetinius džinsus, tokius, kokių niekas daugiau neturės.

Viena išradinga mergaitė, vardu Rytutė, pasidalijo savo tvariu suplyšusių pėdkelnų panaudojimu. Iš jų mergaitė pasigamino lankelį, plaukų gumytę, apyrankę ir vasarinius marškinėlius.



Tikiu, kad jūs taip pat turite gausybę idėjų. Taigi išlaisvinkite savo tvarumo ir kūrybiškumo galias!



Aptarkite su vaikais, ką reikia tvarūs sprendimo būdai? Tvarumas? Pateikite pavyzdžių.

Mikas:

- O mano šūkis – „Arčiau – sveikiau!“ Esu pasiruošęs visą savo energiją panaudoti tam, kad kuo daugiau žmonių išgirstų šį šūkį ir juo vadovautųsi. Padėsite man?

Gerai, pirmiausia paaiškinsiu, ką jis reiškia.

Asta jau užsiminė apie prekių pakuotes, kurios traukia akį. Mano patarimas paprastas – reikėtų kiek įmanoma jų atsisakyti. Kai maisto produktai iki mūsų parduotuvių atkeliauja iš toliau, jie turi būti supakuojami, kad būtų užtikrintas saugus prekių transportavimas. Maisto produktų kelionė prasideda nuo jų surinkimo, iš surinktų produktų yra gaminami kiti produktai, papildomi įvairiais priedais, kurie pailgina produkto galiojimo laiką, tačiau mažina naudingąsias savybes. Tada jie supakuojami ir vežami į prekybos vietas. Gabenant prekes į aplinką išskiriamos kenksmingos dujos, kurios teršia aplinką. Ant kiekvieno produkto etiketės yra parašyta, iš kur jis atkeliavo (kokio miesto ar kokios šalies). Pažiūrėkite ir įvertinkite, kiek laiko truko produkto kelionė iki parduotuvės. Aišku, jūs nežinote, kiek laiko ta prekė jau guli parduotuvės lentynose.

Todėl dar kartą sakau:

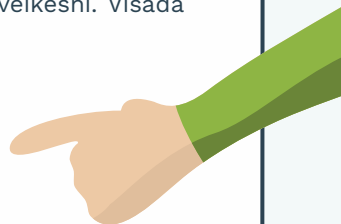
Arčiau- sveikiau!



Vietoj prekybos centrų aš renkuosi vietinius ūkius, kuriuos galiu rasti arčiausiai savo namų. Ten perku Lietuvoje užaugintų vaisių, uogų, daržovių bei jų gaminių, tokių kaip rauginti agurkai, kopūstai, paprikos, patisonai ir gausybė kitų. Smagiausia, kad galiu atsinešti savo stiklainį ar daugkartinį plastiko indelį, ir produktai ten sudedami. Taip mažinu pakuočių naudojimą ir gaunu produktus šviežius, tiesiai iš ūkio, be papildomų priedų. Lygiai taip pat su mėsos ir pieno produktais. Pirkdamas kiaušinius visada atnešu tuščią kiaušinių indelį, kad kitą kartą į jį vėl būtų galima dėti kiaušinius. Žinau, kad kiaušiniai bus šviežūs ir sveikesni, nes matau, kokios laimingos vištos vaikšto laisvai ir maitinasi tuo, ką randa pievoje.



Jei negaliu nukeliauti į ūkį, parduotuvėje ieškau skyrelio su Lietuvos ūkininkų gaminiais. Pirkdamas tokias prekes žinau, kad produktai, nors ir galioja trumpiau, turi mažiau priedų ir yra sveikesni. Visada ieškau šiuo ženklu pažymėtų prekių.



Jei pamiršote, ką jis reiškia – priminsiu. Jei randate tokį ženklą, vadinasi, šis produktas yra užaugintas arba pagamintas Lietuvos ekologiniame ūkyje. Tai ženklas, kuris užtikrina, kad įsigyti produktai yra aukščiausios kokybės.

Taip pat ieškau produktų, pažymėtų ir šiais ženklais. Tai pagal nacionalinę maisto kokybės sistemą tausojant aplinką pagaminti maistingi ir natūralūs produktai.

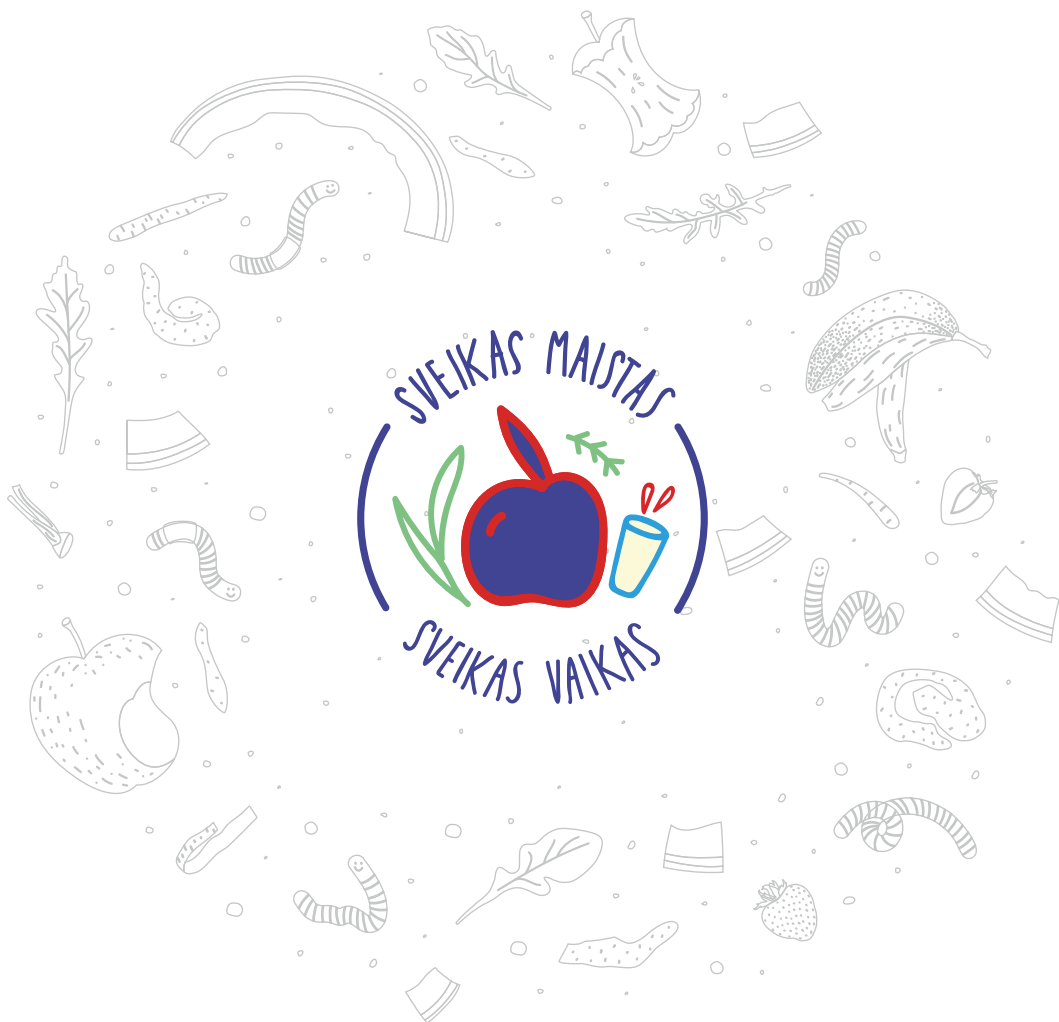


Dar keletas naudingų patarimų tiems, kurie rūpinasi savo sveikata.

Rekomenduoju vietoj saldainių, šokolado, sausainių ar saldžių kepinų (kurie supakuoti įmantriose pakuotėse) rinktis saldžius vaisius ar uogas. Dar labai skanu ir sveika yra varškės sūris ar varškė su šviežiomis uogomis, medumi.

Vietoj duonos lazdelių ar traškučių puikiai tinka traškios morkytės, paprikos, smidrai, šviežūs agurkėliai ar salierų stiebai. Taip pat sūrio lazdelės, sūrio dešrelės bei sūrio gabaliukai.

Keliaudami pasivaikščioti ar į iškylą papildykite savo užkandžių dėžutę vaisiais, uogomis ir daržovėmis, kurie suteiks jums daugiau jėgų, energijos ir dovanos vitaminų. Vitaminai svarbūs mums visiems, o labiausiai – augančiam organizmui.



Pasiruošimo viktorinai
kūrybinės, komandinės ir
individualios užduotys



1 užduotis

Prisiminkite:



Koks Astos šūkis?

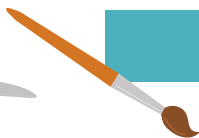
Ką galime daryti su maistu, kad jo nereikėtų išmesti?

Ką galime pasigaminti iš suplyšusių kelnų?

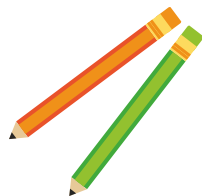
Koks Miko šūkis?

Kodėl Mikas sako, kad arčiau – sveikiau?



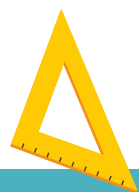


3 užduotis



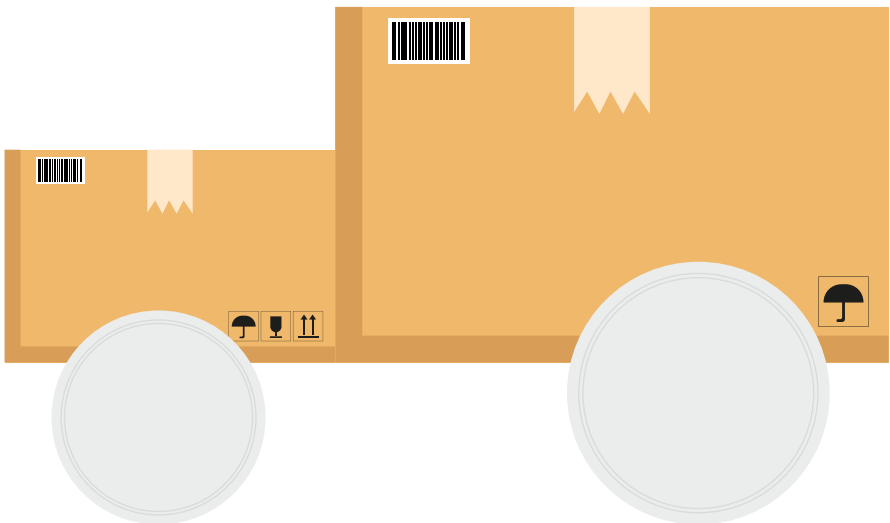
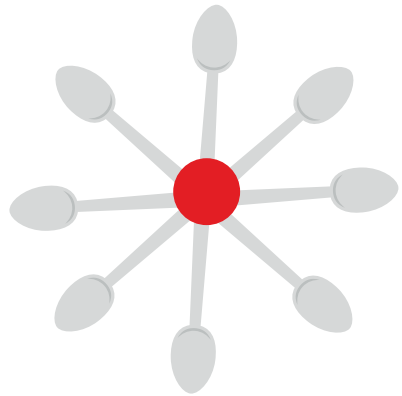
Kartu sukurkite plakatą „Mažiau – tvariau! Arčiau – sveikiau!“, kuriame būtų pavaizduotos ūkininkų gėrybės be pakuočių.

Panaudokite nebereikalingus žurnalus ar likusias produktų pakuotes.



4 užduotis

Atsineškite į darželį po vieną nebereikalingą pakuotę ir iš jų sukurkite naują žaislą ar ūkininko traktorių.





5 užduotis

Atidžiai apžiūrėk maisto produktus.
Tuos, kurie be pakuotės, nuvesk į medžiaginį pirkinių maišelį,
tuos, kurie su pakuote, – į plastikinį.





6 užduotis

Atidžiai pažiūrėkite į paveikslėlį.
Kas čia ne taip?

